Primer Encuentro Nacional de Laser Combat

Apuntes del Escuadrón SAS: Forma V - Custodio del Sur

"En el canon de Star Wars, la forma V tiene la particularidad de mostrarse en dos aspectos: Shien y Djem So, siendo este último el más visto y reconocible a lo largo de la saga, pues es el estilo de duelistas tan emblemáticos como Ashoka Tano en su tiempo de Padawan, Baylan Skoll y, por supuesto, Anakin Skywalker. En este estilo, el practicante no sólo busca la defensa y el contraataque: necesita la iniciativa, necesita que de cada defensa nazca una oportunidad de contraatacar y dominar el combate con decisión y fuerza física

Para adaptar estos estilos a nuestra realidad, tomamos como referencia las escuelas de HEMA que conocemos: escuela Alemana, a la que llamamos el Camino del Campeón del Norte, y la escuela italiana, a la que conocemos como el Camino del Custodio del Sur, para tratar de mantener este doble camino del canon original.

Durante está clase, nuestra intención es hacer una introducción rápida al estilo del Custodio del Sur, que es la más ágil y conservadora de los dos aspectos; el cual se caracteriza por tratar de mantener la mayor distancia entre el oponente y el practicante, pues es el enfoque de menor exposición y, por tanto, de menor riesgo. En este camino, la espada es un arma y un escudo a la vez."

Estos son los apuntes de la clase impartida durante el Primer Encuentro Nacional de Laser Combat, que ofrecemos con libertad a todos los participantes de dicha clase, para que les pueda servir de repaso e investigación, en caso de querer aplicar alguno de los principios explicados en sus estilos personales

Índice:

1. Calentamiento recomendado para este estilo 2
2. Consideraciones generales para una práctica segura y sostenible durante muchos años 3
3. ¿Cómo sostener la espada? 6
4. Tajos 9
5. Desplazamientos 13
6. Principios Defensivos en esta Forma 17
7. Guardias 20
8. Secuencia practicada 25
9. Tramazon 26
10. Cierre 29
Anexo 1: El Camino de las Manos de Agua. 30
Epilogo: “Ha sido un largo camino…” 36

---

1. Calentamiento recomendado para este estilo

Para la práctica de este estilo, os recomiendo un calentamiento básico general antes de empezar con otros ejercicios: rotaciones de tobillos, rodillas, caderas y torso. Brazadas para movilizar y calentar los hombros (la última brazada, dadla hacia atrás), rotaciones suaves de cuello, y rotaciones de muñecas. Estiramientos suaves de la musculatura del antebrazo. No necesitamos ser exhaustivos: de 5 a 10 repeticiones en cada articulación es suficiente. Se trata de preparar el cuerpo para el ejercicio a realizar. No hay necesidad de apurarse aqui: podéis llevar vuestro propio ritmo, mientras lo realicéis.

Como extra, si es posible: estiramientos de aductores. La forma de estirar estos músculos es dar un paso largo, y cargar el peso sobre la pierna adelantada. Aseguraos de que la rodilla no sobrepase la punta del pie. Mantened la postura de 5 a 10 segundos, y volved a la posición inicial lentamente.

Si no tenéis mucho tiempo, y necesitáis la mínima expresión de un calentamiento: torso, brazos, cuello y hombros son esenciales: son los principales grupos de músculos que vamos a trabajar.

Tened siempre a mano agua; hidratarse es mucho mas importante de lo que pensamos, y descuidar la hidratacion no solo afecta a nuestra percepcion de fatiga o rendimiento fisico y mental; en casos extremos, nos puede llevar a mareos. Si estais dudando entre si estais o no hidratados, necesitais beber de nuevo.

Como último apunte, tanto para estos ejercicios de calentamiento como para el resto de ejercicios de este documento: **Respirad.** Cuando nos emocionamos, o cuando hacemos ejercicio intenso, hay cierta tendencia a contener la respiración. “Se nos olvida respirar”. Por el bien de conservar vuestra energía durante el ejercicio, y de no ahogarnos solos, es preferible bajar el ritmo y tener una respiración adecuada, a intensificar el ejercicio, pero olvidarse de respirar.

Nota para la vida moderna: Para los ejercicios de este libro, lo ideal es estar en ropa deportiva cómoda, calzado cómodo que sujete bien el pie y no tenga suela deslizante, y una espada de luz. Si por una cuestión de espacio (los pisos modernos no dan para muchos lujos en ese espacio), no podéis usar una espada, os recomiendo usar una botella de agua de medio litro como sustitutivo, o cualquier objeto cilíndrico que emule el mango de una espada, para poder trabajar los movimientos teniendo “algo” en las manos que nos sirva de referencia. Se pierde el componente de acostumbrarse al largo y peso del arma, pero nos puede servir

2. Consideraciones generales para una práctica segura y sostenible durante muchos años

Toda práctica de artes marciales requiere de unos mínimos cuidados durante su ejecución, destinados a no producir lesiones por acumulación de estrés, reducir riesgo de lesiones y cultivar **buenos hábitos marciales**. Os voy a hacer una lista lo más resumida posible de aquellas prácticas que me gusta fomentar, por si os ayudan durante la práctica

- **Evitad estirar completamente las extremidades al ejecutar tajos o golpes.** Esta práctica somete a las articulaciones intermedias —como codos y rodillas— a un desgaste innecesario, y favorece un hábito peligroso: asumir que golpear requiere extender el cuerpo al máximo. Además de reducir la eficiencia en la transmisión de energía, una extremidad completamente estirada es más frágil, absorbe peor el impacto, y queda más expuesta a luxaciones o contraataques.

  Por salud y por sentido táctico, acostumbraos a mantener una ligera flexión articular durante toda la práctica, si os es posible.

- **Evitad lanzar golpes al vacío:** Si tenéis ocasión, lo ideal es practicar las técnicas de golpes/tajos contra un compañero, o un dummy de entrenamiento. La energía que generamos al lanzar un golpe con todas nuestras fuerzas, somete a nuestras articulaciones y musculatura a un gran estrés, y si está energía no se transmite contra un cuerpo, ese estrés lo sufrimos nosotros, y puede llevar a lesiones si lo acumulamos en el tiempo. O bien practicamos las técnicas sin proyección de impacto en caso de entrenar en vacío, o bien golpeamos "algo" para poder transmitir esa energía, y reducir el riesgo de lesiones

- **"Mente afilada en cuerpo relajado":** Ampliare un poco más este punto en el Anexo 1, pero para recordar rápidamente: un cuerpo relajado consume menos energía, se fatiga menos, tiene reacciones más rápidas y precisas, y tiene menos riesgo de lesiones, que un cuerpo en constante tensión. poder habituarnos al estrés de una situación de combate poco a poco, de forma que podamos tener un estado de relajación natural incluso durante asaltos, es una base muy sólida para hacer de nosotros luchadores competentes (y más sanos)

- **Fijad la vista en un punto que os permita ver la totalidad del objetivo:** Quien pueda, lo ideal es fijar la vista en los ojos del oponente: no sólo tenemos una vista general de todo el cuerpo del rival, sino que fijarnos en sus ojos nos permite recibir mucha información de sus intenciones y microexpresiones, según si mira a algún punto concreto antes de lanzar un ataque, o si hace algún tipo de gesto facial. En caso de no poder sostener la mirada al oponente, por la razón que sea, puede ser útil mirar al entrecejo, o mirar "al vacío", a la altura del centro del rostro del oponente, entre sus ojos.

- **"Cara de ninja":** si en el punto anterior os hable de cómo el oponente nos puede dar información con sus expresiones faciales, una cosa que podéis tratar de entrenar es a mantener un semblante lo más impasible posible durante los asaltos, para evitar hacer muecas o gestos que delaten vuestras intenciones a vuestro oponente.

- **Mantened equilibrio y balance de pesos en las piernas:** Cuando estéis en guardia, lo ideal es que flexionéis ligeramente las piernas, de modo que vuestra altura disminuya un o dos centimetros. Esa flexión es poco exigente fisicamente, pero es muy beneficiosa: otorga estabilidad, refuerza el equilibrio y, en caso de golpe en la rodilla, que este ligeramente flexionada tiene menos riesgo de lesión al absorber mejor el impacto.

  Repartid el peso en una proporción 60/40, cargando un poquito más vuestro peso sobre vuestra pierna atrasada; de esta manera ganaréis en estabilidad, e incluso si la pierna adelantada es barrida o resbala, no caeréis al suelo.

  Sobre cómo orientar cuerpo y pies:

  El pie adelantado se alinea con el centro de nuestro oponente; el pie atrasado lo abrimos, formando un ángulo de unos 45º. Separad ambos pies siguiendo el ancho de vuestras caderas, de modo que se forme una diagonal imaginaria entre ellos. Cuerpo ligeramente perfilado, con las caderas formando un ángulo de 45 º con respecto a la línea imaginaria que atraviesa el centro del oponente

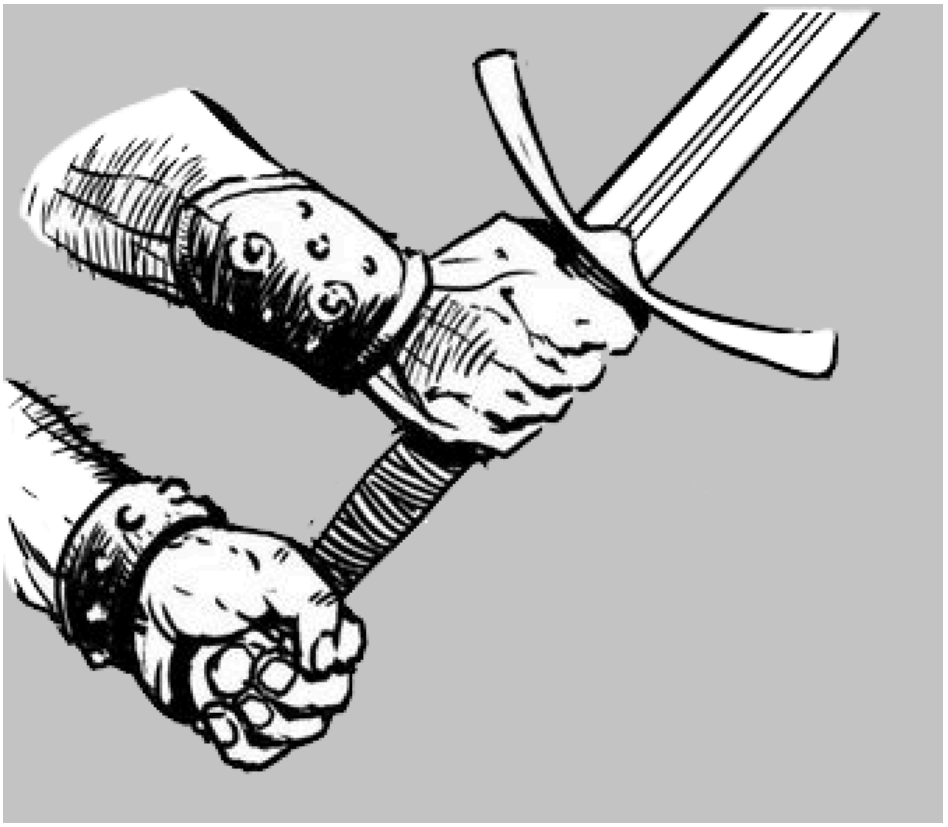
  Pequeño apunte para personas zurdas: Estoy asumiendo por conveniencia que la mayoría de las personas que leen este manual son diestras, y por ello trato el lado derecho como el dominante. Si no es vuestro caso, simplemente cambiad "derecho" por "izquierdo". Es decir, para vosotros, la pierna adelantada sería la izquierda, brazo dominante izquierdo, etc.

- **La espada precede al desplazamiento:** Cualquier acción que pretenda usar la espada como parte de la misma, está debe ser la primera en moverse. La razón es

estar siempre usándola de barrera entre nosotros y nuestro oponente; si nuestra acción es una ofensiva, proyectamos el golpe y lo acompañamos con el cuerpo, una vez la espada esté delante de nosotros. Lo que no debemos es movernos cuando la espada -NO- está frente a nosotros, porque nos exponemos a una acción ofensiva de nuestro oponente, sin nada cerca con lo que cubrirnos. Debemos minimizar, si es que no podemos evitar completamente, que la espada vuele por detrás de nosotros, la necesitamos cerca y delante para interceptar la espada rival en caso de ser necesario.

Todos estos consejos nacen del estudio, de la experiencia de maestros que me precedieron y que arrastran lesiones de no haber cuidado estos puntos en su momento pero, sobre todo, nacen de una realidad: no somos guerreros profesionales, no vivimos en la Edad Media, nuestra esperanza de vida es muy superior a los 40 años. Si queremos disfrutar de todo lo que la vida moderna tiene que ofrecer, sin importar cuántos años vivamos, es fundamental cultivar hábitos de entrenamiento saludables y sostenibles

3. ¿Cómo sostener la espada?



(Bastante aproximado, si)

Puede parecer que la pregunta tiene una respuesta obvia, pero no es tan así: hay matices que merece la pena comentar.

Asumiendo que el practicante es diestro, su mano derecha sostiene la espada cerca del emisor de la hoja, mientras que su mano izquierda sostiene el pomo de su espada. De forma ideal, el agarre es firme, pero no tenso. Existe un equilibrio entre aflojar el agarre para recolocar la espada, y ejercer la tensión necesaria para ejecutar un tajo o realizar una parada.

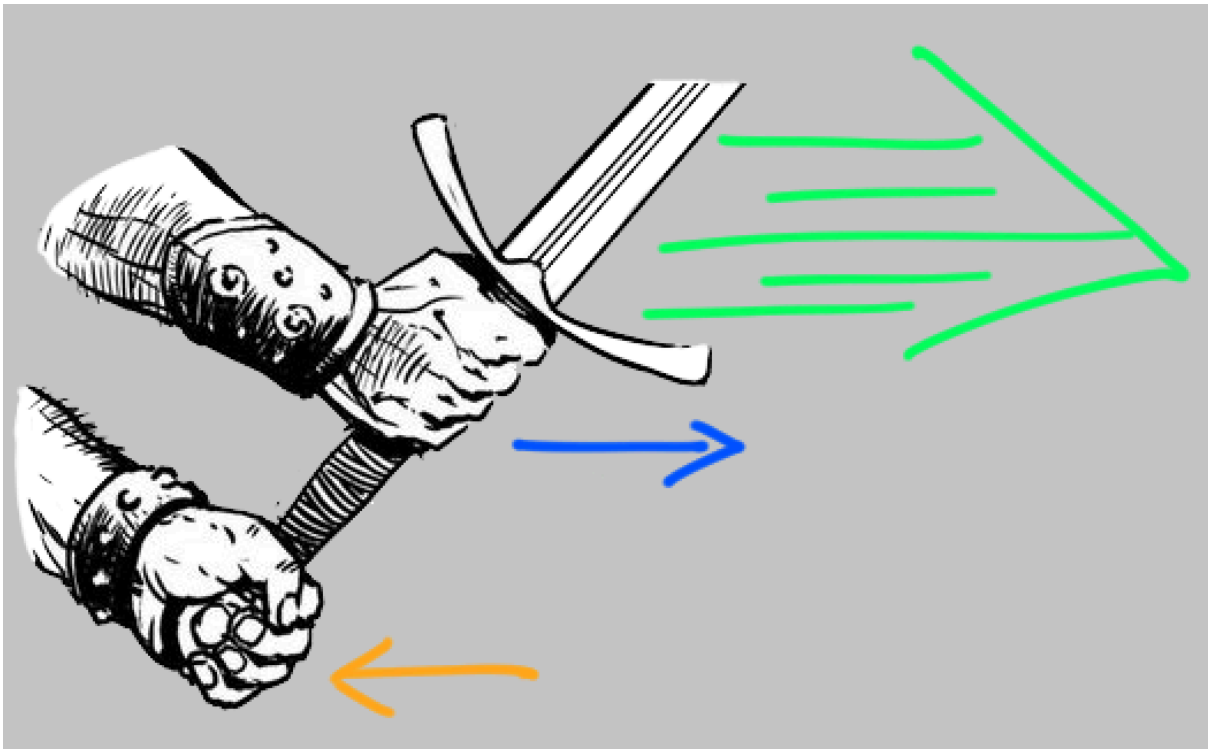
Aunque ahondaremos un poco más adelante en esta relajación entre fluidez y tensión, lo presentare aquí: la relajación muscular no es descuido; es economia y tactica. Relajados somos más veloces y reactivos, lo que nos permite mover nuestra espada con más fluidez, y nos fatiga menos físicamente. La tensión sólo es necesaria en el momento del golpe, para imprimirle energía a este.

Durante los cambios de guardia, las manos mantienen esta posición relativa, aunque puedan necesitar ajustes: las paradas altas en el lado derecho, por ejemplo, pueden conllevar a que necesitemos cruzar los brazos de forma un poco extraña para nosotros. Adjunto foto de una Guardia Cruzada (“Guardia di Croce” en su idioma original) como ejemplo:

(si, incluso en esta guardia tan aparentemente forzada, es posible aguantar un golpe con seguridad. La biomecánica es un mundo fascinante)

En el agarre cada mano cumple una función concreta: La mano derecha se encarga de la dirección y altura de la espada. La izquierda, desde el pomo, aporta la fuerza principal del golpe y controla el recorrido. Pensadla como una palanca, o como si manejarais un cambio de marchas: firme, pero flexible.

Es cierto que dije que la mano izquierda es la que da la "fuerza" del golpe, pero me temo que debo hacer una precisión: la mano izquierda da la "mayor" parte de la fuerza del golpe, pero no toda: se necesita un juego de tira y afloja entre la mano derecha (empuja) y la izquierda (tira), para lograr la potencia ideal de un golpe. Dejaré un gráfico adjunto representando está idea:



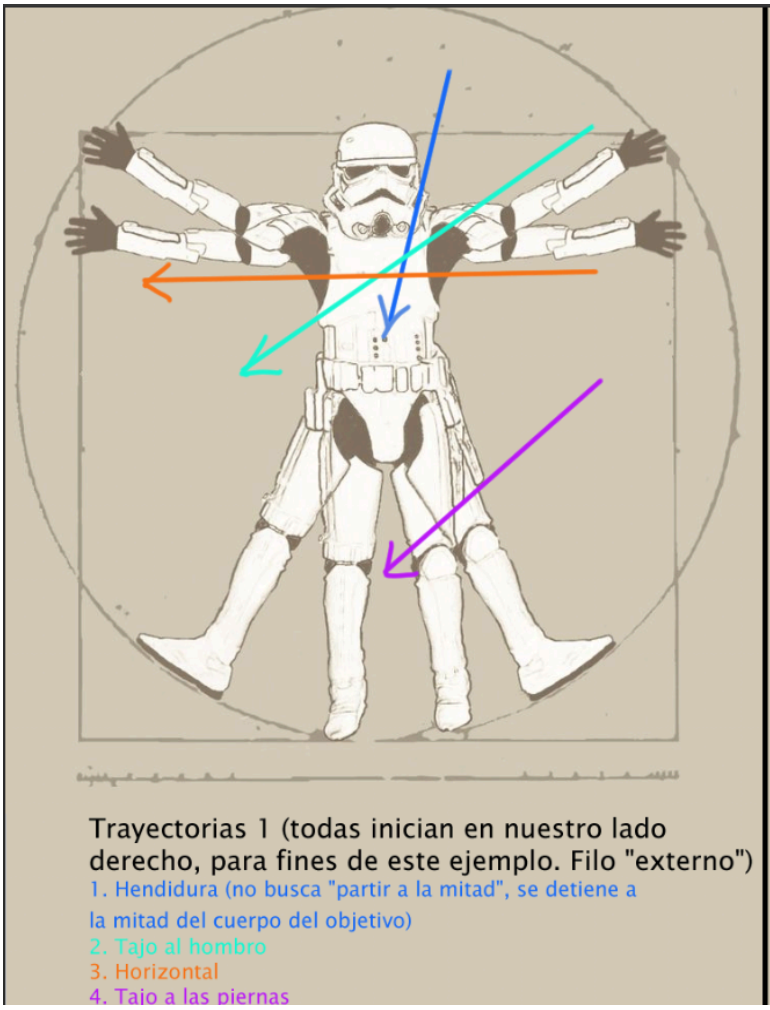
Si el practicante fuese zurdo, todo lo explicado anteriormente aplica, pero a manos cambiadas: izquierda cerca del emisor, dirigiendo la espada, derecha en el pomo ejerciendo la fuerza de palanca.

4. Tajos

Como parte de un calentamiento más dinámico, me gusta proponer como ejercicio el practicar los tajos básicos de este estilo. Aunque en la explicación de cómo ejecutarlos voy a referirme mucho a "apuntad a tal o cual parte del cuerpo del oponente", si necesitáis practicarlos vosotros solos sin compañero, asumid entonces que los vais a apuntar a una persona de vuestra misma altura y complexión, para tener una referencia de "a donde apuntar". Además, aunque os adjuntare un gráfico con las principales trayectorias y sus direcciones, este refleja sólo las trayectorias desde vuestro lado derecho, por una cuestión de claridad gráfica; os recomiendo encarecidamente que practiqueis a lanzar los tajos desde vuestro lado derecho e izquierdo, indistintamente

Estos tajos se pueden practicar con movimientos cortos y precisos, como si fuesen tajos en un asalto (recordad no proyectar impacto, recordad no extender totalmente articulaciones, etc), o como parte de una secuencia fluida, en la cual los extendemos de más, en movimientos amplios, con los que buscamos encadenar el final de un movimiento con el inicio del siguiente. Ambos enfoques son válidos y útiles, y sugiero alternarlos para beneficiarse de ambas modalidades

El esquema gráfico mencionado sería el siguiente:



Los tajos básicos de está forma son:

- **Hendiduras**: Son golpes que apuntan a la clavícula, en el espacio entre el cuello y el hombro del oponente. Si bien "podrían" apuntar a la cabeza, tendemos a evitarlo, y nos centramos más en el cuerpo. Estos tajos deben proyectar su fuerza en línea recta (como si lanzasemos un puñetazo), lo que produce que la hoja penetre de forma ligeramente inclinada, pero la fuerza se aplique de forma penetrante. Debemos evitar lanzarlo de forma descendente, como si usasemos un martillo para golpear un yunque, pues no logra el mismo tipo ni de impacto, ni de fuerza penetrante. Si usamos un sistema de grados, siendo "0" el centro de la cabeza, y "180" el espacio central entre los dos pies, este golpe se apunta a una franja entre los grados 15 y 30 del cuerpo.

  Son de los golpes más directos y penetrantes que podemos lanzar, y combinan bien con la guardia ofensiva (ver apartado 4 de este manual)

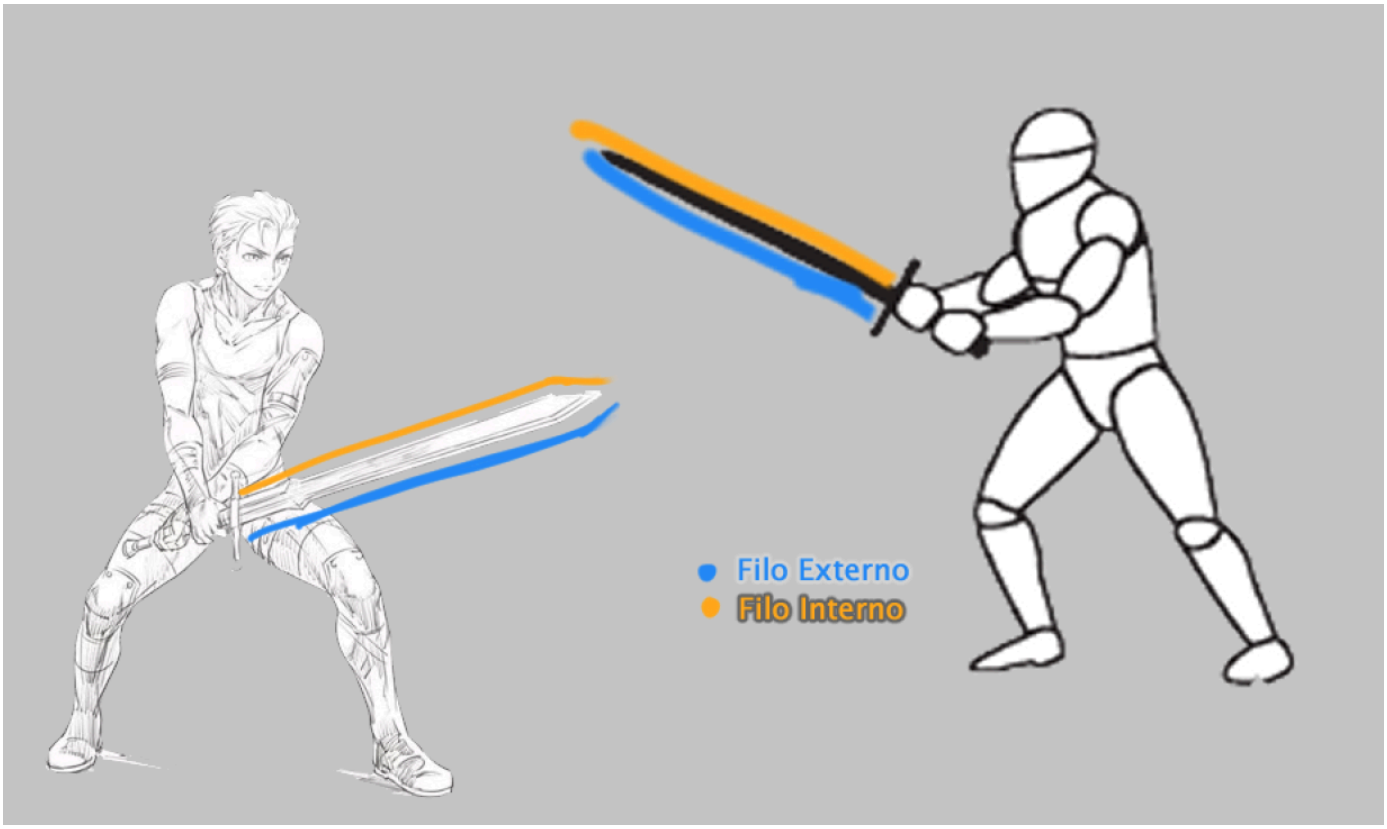
- **Tajos**: Estos golpes los tenemos altos, a los hombros, y bajos, a las piernas. Oscilan entre los 31 y los 89º grados de inclinación, y apuntan a los hombros, brazos y muslos mayormente, si bien son golpes típicos para tratar de apartar el arma del oponente, o incluso para atacar a los antebrazos, si la distancia y la posición del

esgrimista lo permiten. Son también golpes excelentes para contrarrestar la mayoría de los ataques que nos puedan lanzar, en un desvío "golpe vs golpe"

- **Horizontales**: Son un tipo de tajo, pero al ser horizontales tienen "particularidades". Se lanzan a 90º de inclinación, y se ajustan a la altura deseada. Durante la práctica, se lanzan a la altura de los hombros; en un asalto se pueden ajustar a múltiples alturas, de forma que se pueden usar para alcanzar un muslo, o realizar una "decapitación", si se diese el caso.

  Su lado negativo es que este tipo de trayectoria es relativamente fácil de contrarrestar. Su lado positivo es que permite encadenar de forma muy ágil tajos a ambos lados del oponente, en rapida sucesion, especialmente si aprovechamos la energía que el oponente pueda ejercer en un bloqueo firme

- **Reveses**: Para explicar este tipo de tajo, creo que lo mejor es ver primero el siguiente esquema



Los reveses son tajos que se efectúan con el filo interno de la espada. Y aunque para este supuesto es una afirmación un poco rara (las espadas láser no tienen ni derecho ni revés), tratad de tener en mente el concepto de "filo interno", de cara a entender la mecánica que debemos buscar para efectuar correctamente estos tajos.

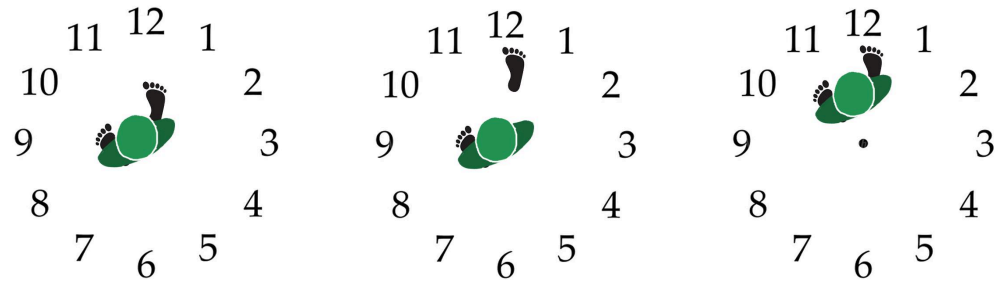
Estos tajos son ascendentes (se forman de abajo hacia arriba), se golpea con el filo interno, buscando usar la parte más cercana a la punta de la hoja, y la idea es

seccionar partes más vulnerables del cuerpo (músculos de los muslos, tendones, antebrazos). Este tipo de tajo, además, tiene la característica de ser los tajos que más distancia nos permiten tomar manteniéndonos alejados de nuestro oponente. Se forman con una pequeña revolución (un poco como lanzar una caña de pescar). Puntos extra si se rota el filo de la espada, de forma que formamos el tajo como si fuese a ser ejecutado con el filo externo, pero en los últimos centímetros rotamos las manos para generar un "latigazo", que nos permita cortar con el filo interno (sé que es difícil de explicar con palabras; pero espero que estas evoquen los recuerdos de los ejercicios realizados presencialmente). Este latigazo final, nos aporta aceleración y penetración en el corte sin necesidad de ejercer fuerza extra; al venir de un movimiento de giro, imprime al corte final de la dinámica de vuelo de una bala

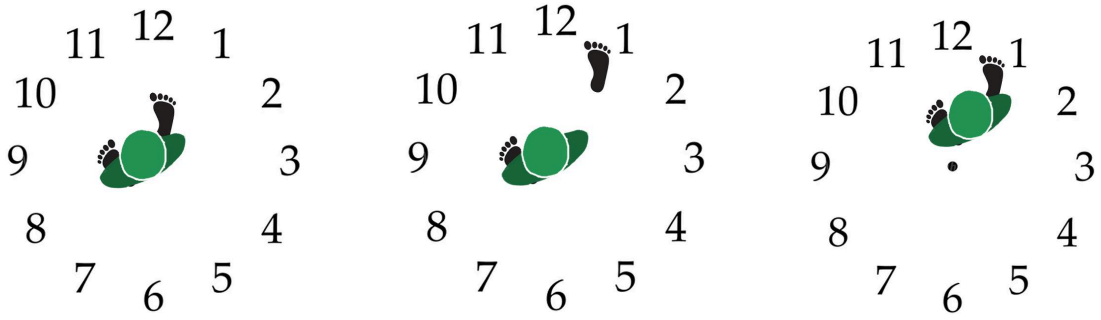
- **Montante/"unicornio"**: Lo de "unicornio" es un sobrenombre que le doy yo, particularmente, y no figura en ningún tratado; pero me ayuda a recordar cuál es la posición final de la espada al ejecutar este tajo. Es un tajo ascendente, como los reveses; se dan con el filo interno de la espada, como los reveses, pero este no asciende en diagonal, sino que lo hace en una perfecta vertical, desde el grado 180 hasta el grado 0. Es el tajo que mejor aprovecha la longitud de la espada de los aquí explicados. No se entiende su utilidad practicándolo en "vacío", porque al apuntar al centro del cuerpo de un oponente real o imaginario, nos podría llevar a pensar que sirve para cortar a alguien por la mitad. Este tajo se ejecuta junto con un desplazamiento, de forma que nos colocamos para apuntar a zonas vulnerables y fácilmente alcanzables, como los antebrazos expuestos de un oponente. No es un golpe que permita "partir a alguien en dos por la mitad". Y hablando de desplazamientos…

5. Desplazamientos

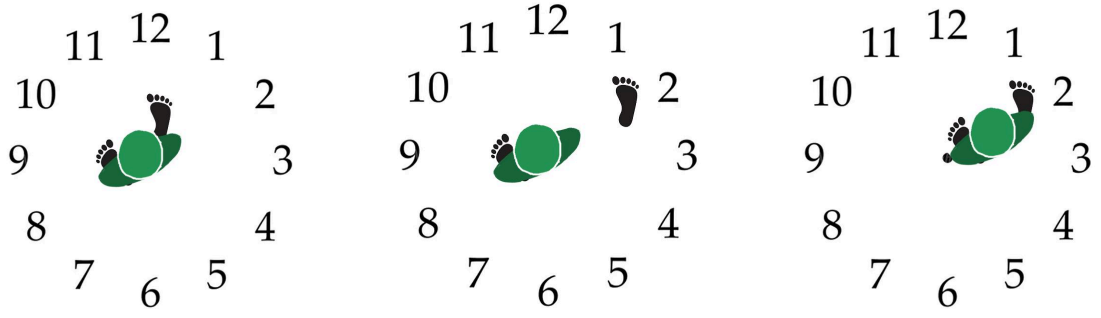
Los tajos anteriores los podemos practicar perfectamente en estático, sin movernos. Es un buen punto de partida cuando estamos empezando. Pero en los asaltos vamos a estar en movimiento, por lo que procedo a explicaros el cómo desplazaros, según como lo plantea está forma.



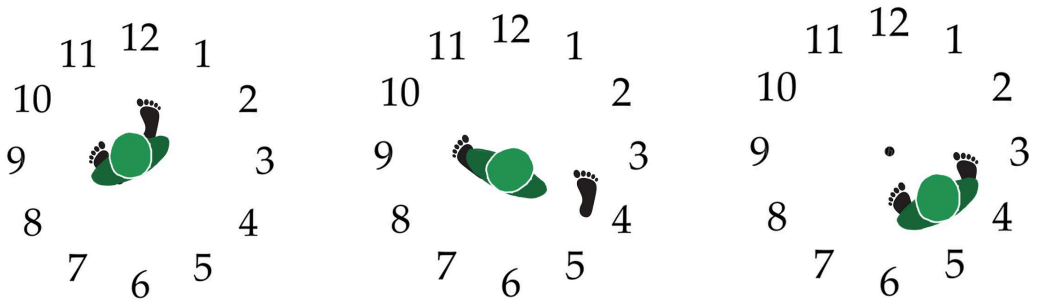
(Avance frontal)



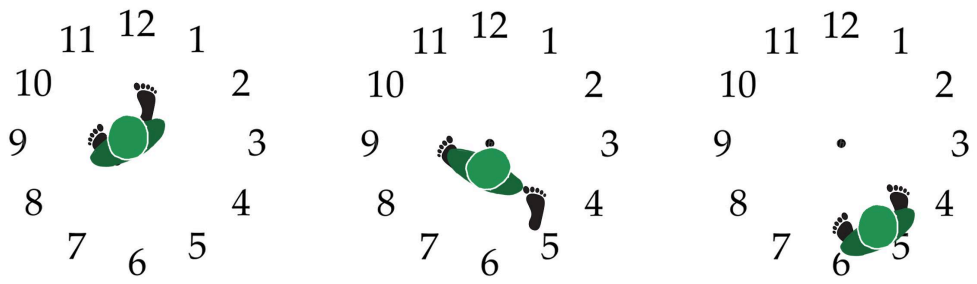
(desplazamiento ligeramente lateral, con avance significativo)



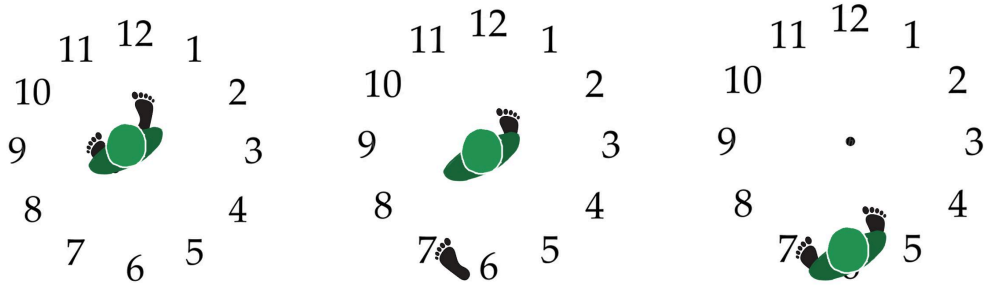
(desplazamiento lateral significativo, con ligero avance)



(desplazamiento lateral significativo, con ligero retroceso)



(desplazamiento ligeramente lateral, con retroceso significativo)



(retroceso lineal)

Disculpad la colección de gráficos, pero espero que ellos sean más elocuentes que mil palabras mías.

Para empezar: encuentro muy útil está idea del reloj para dirigir a la gente en el espacio, y poder indicarles, en un lenguaje compartido, hacia donde buscamos que una persona se desplace. Si os es útil, no dudéis en ocupar está idea para guiar vuestros entrenos, ni os extrañeis si necesito ocuparla en mis explicaciones.

Durante los desplazamientos, buscamos mantener la distancia relativa con respecto a nuestro oponente como norma general. De forma muy controlada y "táctica", podemos alterar esa distancia relativa, para entrar un poco más en su guardia y realizar algún tipo de tajo/acción de control, que nos permita finalizar el asalto. Cualquier acción que emprendamos para entrar o salir del área de control de nuestro oponente, debe ser evitando el desplazarnos en línea recta, y buscando siempre el desplazarnos hacia los lados, por ligero que sea ese desplazamiento lateral. Pensad que la persona más lenta del mundo, correrá hacia adelante mucho mejor de lo que la persona más rápida del mundo puede correr hacia atrás.

También es importante evitar el cruce de piernas en los desplazamientos: podemos cambiar cuál es la pierna adelantada en medio de un desplazamiento, podemos cambiar la pierna adelantada como parte de un cambio de guardia, podemos dar pasos más cortos o largos, pero los cruces son algo a evitar, porque durante el transcurso del mismo nuestra estabilidad estará muy comprometida, y también tienden a reducir nuestra capacidad de respuesta y reajuste mientras dure el mismo

Como sugerencia personal: ante la duda, pasos naturales (aquellos que damos en nuestro dia a dia, manteniendo la distancia de apertura de piernas entre ambos pies) son mejores que cruces de piernas o "pasos extraños"; y llegar un pie a otro, antes de decidir si completar el movimiento, mejor que pasos naturales; esa acción intermedia no tiene coste energético ni de oportunidad significativo, pero nos da un hábito con el que podemos decidir en mitad de una acción, si completarla o no. Eventualmente podemos llegar a trabajar y mecanizar tanto esa filosofía de un pie a otro antes de completar el movimiento, que lo realizamos de forma instintiva y difícil de percibir, pero aprovechándonos de las posibilidades que ofrece.

Un último apunte de valor táctico: desplazarse no implica cambiar de guardia por necesidad: podemos desplazarnos y acabar en guardias a pie cambiado, y es válido; lo desaconsejo cuando estamos empezando a entrenar (prefiero empezar por una base sólida), pero eventualmente es interesante adquirir la cultura de tener las guardias a pie cambiado también (en favor de la flexibilidad operativa; no “necesitar” cambiar de guardia solo por estar a pie cambiado). Ahora bien, cuando nos desplazamos, es un momento oportuno para cambiar de guardia, si sentimos que podríamos estar muy expuestos de no hacerlo, o si sentimos que llevamos demasiado tiempo en uan guardia concreta, y esto podría estar siendo favorable a nuestro oponente (buscándonos los huecos).

Dado que podéis cambiar de guardia incluso sin desplazaros, esta puntualización es más recordatorio que ley. En última instancia, cuando os desplaceis, ajustad vuestra guardia si lo sentís necesario, pues **desplazarse es tambien una cuestion tecnica y tactica**

6. Principios Defensivos en esta Forma

Antes de empezar, necesito hacer una aclaración, que quizás algunos ya notasteis cuando impartí la clase: No trate las paradas ni los bloqueos.

En la esgrima italiana (en todas las esgrimas históricas prácticamente), las paradas son belleza, funcionalidad y mecánica, todo en uno. Y tan extendidas y válidas técnicamente, que merecen tratados enteros para estudiarlas y profundizar en ellas y sus implicaciones. Y aquí tomé la decisión consciente de NO explicar ni una. ¿Por qué?

La razón es simple: No tenemos guardas en nuestras espadas; una mala parada de un golpe puede acabar en nuestros dedos y en nuestras manos. Sin filos, se reducen las expulsiones y control de hojas que podemos realizar. Por ello, opté por centrarme en interceptaciones desde el principio, que son transversales a todas las armas

Aclarado eso, en este punto hemos convenido, por un lado, que en lugar de usar movimientos de bloqueo para las defensas, en este nivel del estudio de la forma, es más operativo usar tajos para interceptar ataques en nuestra dirección, mientras paralelamente el ejecutar estos tajos nos permite posicionar nuestros filos de formas que favorezcan el contraataque.

Concretamente, son especialmente efectivos para este fin los tajos de hombros y piernas, pues al ser golpes de trayectoria diagonal, permiten interceptar gran parte de los golpes que nos puedan lanzar, sin importar de donde vengan, mientras colocamos nuestras puntas en dirección al cuerpo del oponente. Esto nos permite responder rápidamente con estocadas o con sajadas, en caso de no querer usar estocadas en nuestro repertorio.

Usar tajos para responder nos permite también evitar quedarnos en una posición excesivamente reactiva o pasiva. Al mostrar que somos capaces de contraatacar mientras nos defendemos, implantamos en el oponente la idea de que podemos responder a sus golpes con golpes.Esto tiene un efecto disuasorio inmediato: ve que somos capaces de defender nuestro espacio, desbaratar sus ataques y devolverle presión con un contraataque. Esa percepción lo obliga a no atacar a lo loco, a dudar; nuestro oponente “se hace más pequeño” en su mente.

En casos más extremos (combinados con un uso inteligente de los desplazamientos), nuestras defensas son respuestas ofensivas encubiertas: podemos parar un ataque con un tajo, avanzar al interior de la guardia de nuestro oponente flanqueando, y ya estar colocados en una posición muy amenazante para él, y muy cómoda para nosotros (donde podemos atacar tajando, entrar más para ejecutar una presa, o volver a retirarnos a una posición más conservadora y segura). A este tipo de decisiones se le llama en las artes marciales “robar la iniciativa”, y sirven para invertir el sentido de la ofensiva y tomar el control de la situación. Incluso si no hacemos “nada” con esa maniobra, la presión psicológica que ejercemos sobre el oponente está a otro nivel.

Como último apunte, los tajos no son todo lo que tenemos para defendernos. Incluso con las limitaciones anteriormente explicadas, hay mucho más opciones donde escoger dentro de las acciones defensivas que podemos tomar.

La parte de las defensas que explicare a continuación, es algo que puede parecer intuitivo, redundante incluso, pero prefiero ser pesado a omitir información que puede ser vital: en mi opinión, existen jerarquías sobre cómo de efectivas pueden ser las defensas. Podemos enunciarlo así:

Esquivar/no estar > desviar > bloquear > encajar.

- **Esquivar/no estar**: Cuando un oponente pretende golpearnos, lo ideal es que no lo haga. Con esto me refiero no a su intención, sino al resultado. El oponente puede no golpearnos porque no ha calculado bien su distancia, y por tanto no nos va a llegar; pero también puede ser porque intento golpearnos desde una distancia tan al límite de su filo, que nosotros podemos apartarnos con sencillez. Incluso en distancias más cercanas, aunque es más difícil, podríamos llegar a esquivar golpes para no estar en su trayectoria. Esta es la mejor defensa por la ausencia de consecuencias para nosotros: si el golpe no nos llega, no necesitamos hacer nada activamente, y eliminamos de la ecuación que un golpe nos alcance porque fallamos al interceptar.

- **Desviar**: Aquí empezamos a tomar parte de la acción: un golpe del rival tiene la posibilidad de impactarnos, de no hacer nada. Si estamos en este escenario lo ideal es desviar el golpe, es decir, lo apartamos dándole una nueva dirección. Esta es la 2º mejor opción porque existe un equilibrio entre no ser impactados, y desbaratar un ataque, pues al cambiar la dirección de vuelo de la espada del oponente, esta “no está delante para cubrirlo”, por lo que está abierto a un contraataque. Si el oponente es tomado por sorpresa en esta acción, puede que no tenga el aplomo de recomponerse a tiempo mentalmente, y que él se recoloque le tome más tiempo, entre procesar el desvío, darse cuenta de que está expuesto, y actuar en consecuencia para corregir eso.

  Desde este nivel en adelante, recomiendo encarecidamente que no adoptemos una sola acción defensiva: no es suficiente solo con desviar; deberíamos actuar también para apartarnos de la línea del golpe; podríamos fallar al desviar, o esta acción podría ser insuficiente por muchas razones, así que usar dos tipos de defensa es mejor que confiar en que solo una es suficiente

- **Bloquear**: Asumamos que, por la razón que sea, apartarnos y/o desviar no son una opción. La siguiente mejor acción es bloquear. Bloquear implica, por un lado, apartar activamente un golpe en nuestra dirección de su trayectoria. El matiz con desviar es que aquí paramos el golpe; la espada del oponente no se mueve a ninguna parte o, más dramático aún, la estamos aguantando, porque está haciendo fuerza en nuestra dirección, lo que no nos da opción directa a un contraataque sin resolver de alguna manera esa lucha por el control del choque de hojas. A mayores, el haber parado la

hoja del oponente, este puede recolocarse a una posición de guardia de forma más rápida que si le desviamos la hoja en su trayectoria

Por último, pero no menor: si lo que bloqueamos no son armas entre sí, sino golpes físicos (bloquear un puño con el antebrazo, por ejemplo), siempre hay un desgaste y un riesgo para nosotros; siempre hay "castigo" sobre nuestro cuerpo, por mínimo que sea. Este castigo, más los riesgos anteriormente mencionados, son la razón de que desviar sea una mejor opción que bloquear; los bloqueos tienden a ocurrir más cerca de nuestros cuerpos que los desvíos, así que nos dejan menos tiempo de reacción y espacio de seguridad con nuestro oponente.

- **Encajar**: El golpe que vamos a recibir es inevitable; hemos fallado al desviar, no hemos podido bloquear de forma correcta, nos van a golpear. Y ahora que?

  En este punto, solo podemos elegir "dónde" y "cómo" queremos recibir el golpe. El ejemplo más claro es cuando un golpe va orientado a nuestra cabeza…y ponemos el brazo en el medio. No es que el brazo nos vaya a doler menos; es que estamos optando por el mal menor.

  No solo podemos ofrecer un sustituto: avanzar a encontrarse con el golpe, puede sonar antiintuitivo y peligroso, pero en la mayoría de los golpes (con excepción de estocadas que ya estén formadas), es una forma de reducir su impacto, pues los golpes se lanzan con muchos cálculos realizados de forma inconsciente, para que sean más efectivos usando una determinada zona de golpeo; alterar la zona de golpeo al salir en su encuentro, altera ese cálculo hacia abajo.

  Esta opción es el último recurso. Por cuidadosos que seamos escogiendo el daño, lo vamos a sufrir. En el contexto de este deporte eso quizás no es mucho, pero es un mal hábito marcial el asumir que nuestro cuerpo puede soportar indefinidos golpes sin consecuencias. Utilizad esto solo para evitar una lesión mayor que lo que podáis ofrecer como alternativa

  Si habéis llegado al punto de tener que encajar un golpe, planteaos lanzar un contragolpe en el proceso. Si no podéis evitar el golpe, al menos haced que vuestra respuesta lo convierta en una oportunidad para tomar el control.

7. Guardias

En este taller me centré en 3 guardias, entendiéndose como posiciones que podemos ocupar para "reposar" a lo largo del asalto, mientras mantenemos un plan en la recamara. Ciertas guardias favorecen más unas "intenciones" o "posibles acciones" que otras. Procedo a dejar imágenes de referencia para explicar las guardias una a una:

(en esta imagen el esgrimista tiene los brazos demasiado estirados para mi gusto. Pero os sirve de idea de como es esta guardia)

- **Guardia Media**: la más equilibrada de las guardias, y la más ambivalente. Pie derecho adelantado, espada formando una diagonal que parte de nuestro ombligo, y se proyecta hacia la cara de nuestro oponente, y brazos ligeramente flexionados, en ángulo de 90º aproximadamente.

  Esta guardia es el equilibrio absoluto: desde ella podemos pasar a la ofensiva, podemos adoptar un enfoque más defensivo, marcamos una buena distancia con nuestro oponente. La única constante aqui, es que si el oponente avanza de forma descuidada, sin apartar primero nuestra hoja, terminará el solo con una punta en la cara. Y todo esto mientras ejerce presión psicológica con el oponente: la punta en la cara se percibe como más grande de lo que es a ojos del oponente, lo que puede ser estresante si no se tiene la suficiente experiencia.

A diferencia de otras escuelas, que optan por posiciones de brazos más bajas o más recogidas, aquí la espada forma una línea que nace de nuestro ombligo, y no de nuestra ingle; de esta forma tenemos el uso más óptimo de nuestro espacio.

- **Guardia baja**: La más receptiva y "defensiva". Pie derecho adelantado, punta hacia el suelo y hacia adelante, al medio del cuerpo del oponente, y brazos relajados; parece una versión de la guardia media en la que la espada nos pesa tanto que nos obliga a bajar los brazos.

  Esta guardia es la más descansada. Recomiendo tratar de adoptar esta guardia en situaciones donde empecemos a notar que nuestras energías nos fallan, o entre asaltos, para recuperar el aliento.

  La considero de la guardias más complejas y peor entendidas: estar a la defensiva no es estar "esperando" pasivamente a lo que pueda pasar; estar a la defensiva, es estar calculando, estudiando, y controlando el momento en la quietud de una

posición más conservadora; nos resguardamos a la espera del momento de cambiar el ritmo del asalto; no dando por hecho que estamos a salvo aquí.

Esta guardia también tiene el factor psicológico de "provocar" al oponente para que ataque, por lo que es tanto una guardia de defensa como de provocación. Puede alternarse casi al instante y sin esfuerzo con la guardia media, por lo que recomiendo que, quien quiera usar esta guardia, se familiarice y practique el cambiar entre las dos sin pensarlo mucho, para generar una situación en la que le oponente nunca tenga del todo fácil buscar huecos en nuestra guardia.

Por lo demás, esta guardia funciona desde el desviar golpes en nuestra dirección, para pasar a contraatacar, mayormente. Tiene un alto valor táctico, pero relativamente pocas opciones para atacar (salvo los golpes de revés y el "unicornio", que se pueden realizar de forma más o menos aceptable desde esta guardia).

Evitad esta guardia si notáis que vuestro oponente tiende a guardias altas o golpes muy altos (a hombros y cabeza, por ejemplo), y ocupad en su lugar una guardia media, pues los golpes descendentes son siempre más rápidos que los ascendentes, y "subir a parar cosas" no suele ser una opción en este caso.

- **Guardia alta**: En la imagen de referencia la espada reposa sobre el brazo del esgrimista; en su versión clásica, eso es correcto e inteligente, pues es más "descansado". También existen versiones donde la espada descansa en el hombro. En nuestro caso, no podemos permitirnos ese lujo, por lo que os daré una imagen más, para que entendais que vamos a ocupar un espacio intermedio entre las dos referencias para nuestro propósito:

Espada sostenida a la altura del rostro, ligeramente inclinada hacia atras. Pie izquierdo adelantado; pues lo normal es dar un paso al lanzar un golpe desde aqui

La idea de esta guardia, es estar a la ofensiva. El golpe clásico desde esta posición es una hendidura o un tajo, pues es lo más "directo"; es el tipo de golpes que terminan asaltos no por su complejidad, sino porque en su sencillez se puede refinar hasta la perfección, a un nivel en el cual no es fácil verlo llevar, y es muy complicado

de esquivar.

Más allá de hablar de cómo está guardia puede elevar técnicas sencillas a velocidades difíciles de imaginar, esta guardia nos ofrece la posibilidad de ejecutar prácticamente todos los golpes previamente comentados en está forma, especialmente los que parten de nuestro lado derecho; podemos ejecutar también golpes que partan de nuestro lado izquierdo, aunque requiere más vuelo de la espada (por tanto, cierto grado de exposición), y lo único que no es fácil realizar desde aquí con un movimiento natural, serían las estocadas.

Dentro del espectro de las guardias ofensivas, esta es de las más versátiles, sin exceso de exposición, siempre que se use con conocimiento y determinación.

El mayor problema de esta guardia, es que requiere temple y compromiso: En esta guardia estamos muy expuestos, y transicionar a una defensa es complejo; si dudamos o no soportamos esa exposición, eso puede afectar a nuestra capacidad ofensiva, o hacernos titubear en el momento de lanzar un ataque con todo.
Entended que tanto estar a la ofensiva, como estar a la defensiva, no son actitudes "para todo el mundo"

Quiero dejar un par de pensamientos finales a esta sección, para que cada practicante pueda hacerse preguntas, si lo desea:

Aunque aquí he presentado las guardias en su forma más esencial, las guardias no son elementos esculpidos en piedra, son **expresiones vivas**.

Más allá de su "forma ideal", **se adaptan a situaciones, intenciones y escenarios cambiantes**, como cuando las adoptamos a pie cambiado (como vimos en la sección de desplazamientos). Los matices al adoptar una guardia de este modo son tan sutiles que, por hoy, os pido me disculpéis por no tratarlos en detalle.

La guardia media es el punto donde todo se encuentra: si necesitamos pasar de la defensa de la guardia baja a la ofensiva de la guardia alta, ese cambio es más orgánico y seguro si pasamos primero por la media.
Esta transición está tan presente en la práctica que merece la pena verbalizarla y tenerla presente como hábito táctico.

Alternad entre guardias. No os estanques en una sola durante el combate. Cuanto más tiempo paseis en una única guardia, más os va a analizar el oponente para ver en qué momento se genera un hueco que pueda explotar. Cambiar de guardia obliga al rival a leer constantemente, sin poder anticiparse con facilidad.

Las guardias no existen de forma aislada: interactúan con todos los demás principios de la esgrima. Pueden facilitar maniobras y estrategias, nos cubren ciertas áreas frente a ataques, nos facilitan los desplazamientos, ejercen presiones psicológicas sobre el oponente, podemos usarlas para envíar mensajes engañosos al rival…aportan tanto a la

dimensión de los asaltos, que reducirlas a “partimos de aqui por esta razón”, es perder una dimensión táctica entera

Las 3 guardias presentadas no son las únicas que existen: Marozzo habla de hasta 16 guardias en sus tratados. Además él las clasifica como posiciones de inicio, transición o finalización de otras acciones.

Por una cuestión didáctica, yo escogí las 3 que me parecieron más versátiles y transversales: aparecen en prácticamente todos los sistemas de esgrima, con ligeras variaciones, y preferí centrarme en el tipo de acciones que favorecen, en lugar de discutir que tajo termina en que guardia.

Toda esta reflexión final, la podemos condensar en la siguiente pregunta:

“¿Qué es una guardia?”

Creedme si os digo que hay más valor en volver a esta pregunta con el tiempo, que en encontrarle una respuesta definitiva

8. Secuencia practicada

Esta secuencia está pensada para entrenarse con compañero, aunque también puede practicarse en solitario si visualizáis las reacciones del oponente y mantenéis vuestra intención y ritmo en cada acción.

Ambos esgrimistas parten de la guardia media. Comol atacantes, lanzamos un tramazon (consultad la siguiente sección si necesitas recordarlo), a la par que avanzamos con el pie derecho hacia el interior de la guardia del rival. Con el tramazon lo que buscamos es apartar la espada del rival hacia nuestra izquierda, a la altura de su hombro derecho, mientras amenazamos con nuestra punta el rostro/hombro del rival. Frente a esto, el oponente tiende a reaccionar apartando nuestra espada hacia su izquierda.

Usando la energía que la que el rival expulsa nuestra espada, sin interrumpirla, y convertimos su expulsión en un tajo horizontal a su cabeza, el cual lanzamos desde nuestra izquierda hacia la derecha, mientras avanzamos con nuestro pie izquierdo, por fuera de la guardia del oponente hacia su flanco.

El oponente, al tenernos encima, solo tiene opción a desviar nuestra espada con su filo interno, aguantando la hoja a la derecha de su rostro. Desde esta posición, soltamos nuestra mano izquierda del arma, controlamos la mano derecha del rival para apartar su arma, y procedemos a marcar un golpe de pomo a su cabeza, concluyendo así la primera variante de esta secuencia

Otra variante se puede dar cuando nos hemos quedado cortos en nuestro avance, y no llegamos para efectuar el golpe de pomo. En este escenario, repetimos los pasos hasta el momento de lanzar el tajo horizontal a la cabeza del oponente, y que este nos bloquee. Si estamos demasiado lejos para controlar su mano y lanzar pomo, lo que hacemos es, con nuestra mano izquierda, apartar el arma del oponente de un empujón/manotazo, y retirarnos hacia nuestra derecha (las 4-5 de nuestro reloj, ver sección de desplazamientos) mientras lanzamos un tajo a nuestro oponente, y recuperamos nuestra guardia

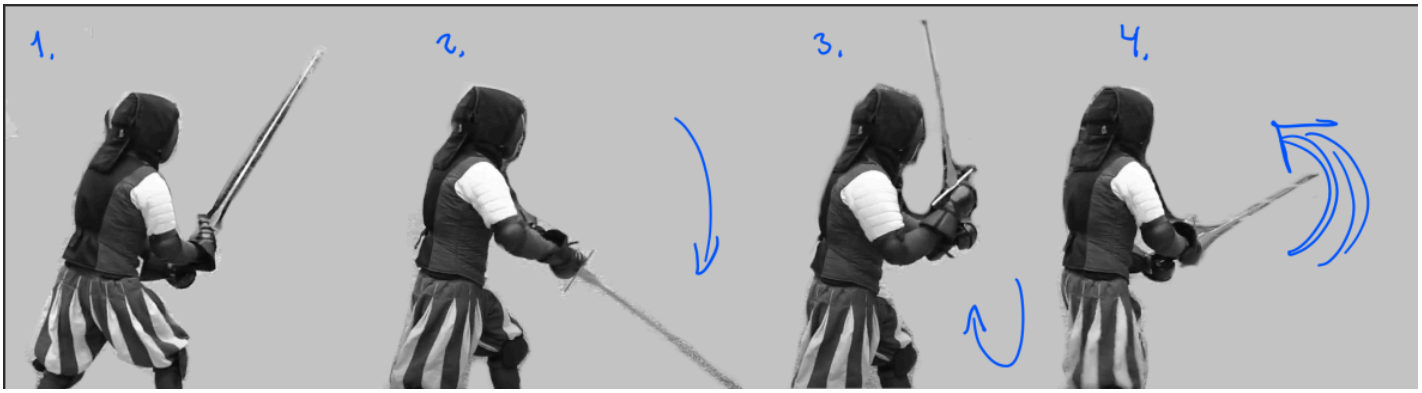
Toda esta secuencia está destinada a ilustrar cómo operar en distancias cortas: atacamos con determinación al oponente, entramos dentro de su guardia, y desde ahí pasamos a una acción cuerpo a cuerpo (pomazo), o si no hemos quedado un poco lejos, nos retiramos cortando a una distancia segura.

Sé que esto puede parecer contradictorio con lo primero que os dije sobre este estilo —que prioriza **la distancia segura**—, pero me pareció importante incluirlo para remarcar lo siguiente: **Tendencia no es exclusividad.**

Esta forma no busca acercarse innecesariamente al rival, pero tampoco le teme a la cercanía, ni carece de recursos cuando el combate entra en ese terreno.

La habilidad completa no está solo en mantener la distancia, sino en saber cuándo y cómo romperla con propósito.

9. Tramazon



(No es fácil encontrar referencias gráficas de cómo ejecutar un tramazon; hice lo que pude)

Una de las técnicas necesarias para realizar la secuencia propuesta, es un tramazon (en italiano original. tramazzone). Esta técnica genera inercia en la espada a través de una pequeña revolución, para poder ejecutar un golpe con más potencia, que sirve indistintamente para defenderse (apartando una espada que viene a nosotros con

violencia), o para atacar (el apartar la espada es parte de una acción ofensiva, o directamente usamos el tramazon como un ataque directo a nuestro oponente).

Desde una posición inicial (1), dejamos caer la punta de nuestra espada por delante de nosotros (2). Sin romper el movimiento fluido, levantamos la punta como para colocarnos en una guardia un poco recogida y ofensiva (3) y, sin romper el movimiento, proyectamos toda esa energía en una línea recta, como queriendo dar un puñetazo con nuestras manos y nuestras espadas (4).

Es una técnica sencilla en teoría, compleja en ejecución, que requiere práctica, tacto y sentido de la fluidez y el ritmo para ser ejecutada correctamente. No la explico con la esperanza de que sea dominada sólo a través de mis palabras: la explico confiando en vuestra memoria e intuición para buscar un resultado similar, a través de vuestra experimentación, después de comprender el cómo se forma el tramazon y el efecto que pretende ocasionar. Merece la pena señalar que parte de la efectividad de esta técnica reside en el uso de filos; nos podemos apoyar en estos para incrementar el cómo aplicamos nuestra energía en un punto muy concentrado, lo que ayuda a la expulsión de la espada del oponente; este matiz se pierde para nosotros, pues al usar tubos redondos, no tenemos filos ni planos en los que golpear para incrementar el efecto de expulsión (Si bien la técnica sigue siendo válida y aplicable, hasta cierto punto).

Nota para practicantes zurdos: invertid la dirección de giro y los desplazamientos, pero mantened la idea de caída libre y rotación controlada. Vuestro tramazon, para los diestros, es un desafio de muy alto nivel de replicar.

Como referencia de como saber si un tramazon se está realizando de forma correcta: es importante que el movimiento sea fluido y sin interrupciones: bajamos punta, generamos una pequeña revolución y, en lo más alto de esa revolución, proyectamos el golpe de la forma más contundente, explosiva y arrolladora posible. Esta técnica no admite duda, no admite "y si..?". Tenemos que tener muy claro donde vamos a colocar nuestra espada, pues el impacto tiene que ser tan contundente, que "ocupamos" el espacio con nuestra espada, sin importar si había algo ahí. El golpe, cuando lo lanzamos contra otra espada, es una "expulsión": es decir,proyectamos la energía en línea recta; si la espada del oponente "baja", es que nosotros la estamos golpeando hacia abajo, y esa no es la técnica correcta. Cuando bien realizada, la espada del oponente sale despedida en un plano horizontal, sin subir ni bajar.

Mi sugerencia personal es no abrir un asalto con un tramazon; es una técnica que, salvo que esté muy depurada, requiere mucha preparación, y es relativamente fácil de abortar; esta técnica requiere que sepamos encontrar un momento donde nuestro oponente esté más centrado en parar nuestros golpes que en pensar cómo contraatacar, y ese momento de distracción es todo lo que necesitamos para lanzar un tramazon, el cual tiene el potencial

de sobrepasar su defensa. A mayores, es útil como "finta", pues nosotros podemos realizar la revolución, pero NO completar el tramazon, dejando al oponente esperando un golpe intenso que nunca llega, y pudiendo aprovechar nosotros para lanzar otro golpe distinto, más ágil y certero.

Por último, no uséis esta técnica apuntando directamente al oponente, si este no está debidamente equipado: la energía que genera este tipo de golpe no es menor; y es preferible apuntar al arma ante la duda, que causar un gran daño al compañero

Nota de la revision: Esta técnica, aunque valiosa y espectacular, es también una de las más exigentes del repertorio básico, tanto desde el punto de vista biomecánico como táctico. Las características de las espadas de luz —especialmente su forma cilíndrica y la ausencia de filo— complican la ejecución y la lectura correcta del tramazon, especialmente en situaciones reales de asalto.

Por esa razón, aunque la presento aquí con una guía técnica y un gráfico de apoyo, y como refuerzo de lo enseñado en clase, extremad las precauciones a la hora de practicarlo, si vais a seguir ese camino, y avisad al compañero de que quereis incluir esta tecnica, para que este pueda dejaros un poco de espacio para realizarla de forma segura.

Además, admito que tengo cierta reserva personal sobre su lugar en el entorno competitivo del sable de luz. Aún estoy explorando hasta qué punto esta técnica puede integrarse de forma realista en asaltos con este tipo de arma, sin convertirse en una acción innecesariamente ornamental o expuesta.

10. Cierre

Se que falta un apartado: falta las presas diseñadas para cuerpo a cuerpo que hemos practicado. Os pido disculpas, no he logrado encontrar referencias con las que ilustrar el ejercicio como para compartirlo y que podáis practicarlo con cierto rigor. Escojo ofreceros lo ya explicado con cierta solidez, con cierta tranquilidad en mi alma, frente a arriesgarme a enseñar algo sin tener el suficiente material, y que podáis lesionaros al practicar.

Igual, no temáis, este es un trabajo en constante revisión y construcción, y puede que haya una versión con más contenido en el futuro. Permitidme que está versión termine aquí.

Si has llegado hasta aqui: Gracias. Quizás ya nos conocemos, y has entrenado conmigo. Quizás no nos conocemos aún, y estás explorando tu camino marcial y has llegado a este documento.

Quiero cerrar con una reflexión para todos vosotros, los estudiantes: Si tenéis que salvar una sola cosa de está clase, una sola cosa de todo este manual, **no salveis nada de aquí**. En su lugar, haceros está pregunta:

"¿Algo de lo que se ha explicado resuena conmigo? ¿Hay alguna técnica aquí que sienta que puede formar parte de mi repertorio marcial?".

Para mi, esa es la pregunta clave. Si la respuesta es afirmativa, tomad lo que os sirva, descartad lo que no. Buscad vuestro camino marcial; no abraces está Forma en su totalidad, si es que su espíritu no se alinea con el vuestro; sed arquitectos conscientes de vuestro camino como artistas marciales. Y que nada ni nadie os arrebate esa libertad.

Por mi parte, solo puedo decir: ha sido un honor y un privilegio poder daros clase, y poder entregaros todo este conocimiento. Un maestro sin estudiantes es un vaso de agua en el desierto: esteril, desubicado, sin propósito. Solo gracias a vuestra generosidad al escucharme, y vuestra curiosidad y participación, todo este proceso tiene sentido.

Muchas gracias por acogerme y escucharme hasta el final. Mi explicación termina aquí, si bien mi puerta está abierta a cualquier consulta que necesitéis.

Y el resto… depende de vosotros.

Que la Fuerza os acompañe, siempre

Anexo 1: El Camino de las Manos de Agua.

No os asusteis: no es una escuela marcial pérdida, no es una técnica de un manga shonen al uso: solo es un nombre bonito para nombrar algo que ya habéis practicado, pero que aún no sabéis sus ramificaciones. Y ya que tengo que explicarlo por escrito, me permití el capricho de darle un nombre sonoro: El Camino de las Manos de Agua

En este anexo, pretendo explorar las opciones que tenéis, aquellos estudiantes que me habéis expresado limitaciones a la hora de realizar golpes, en situaciones donde la espada no es suficiente o no es la opción más adecuada. Os ofrezco una alternativa: control sin impacto

Las artes marciales, en nuestro inconsciente colectivo, son las películas de kung fu, donde el protagonista lanza mil golpes desde poses pintorescas, que se ven muy fluidas hasta el momento del impacto, donde parece que podría partir vigas de hierro a puñetazos. O quizás son películas de karate, con movimientos mecánicos y poderosos como pistones de locomotora. Quizás son películas de acción como John Wick, donde su coreografía es tan hermosa como letal, combinando golpes, con agarres, lanzamientos y rodadas por el suelo, típicas del judo, aikido o sambo.

Hoy os vengo a hablar de “otra cosa”. Pero empecemos por lo que sí conocéis.

(dependiendo de la escuela y del propósito del ejercicio, a esto se le llama “manos pegajosas”)

Nosotros practicamos esto en clase, como un ejercicio para aprender a relajarnos: juntábamos las manos con las de nuestro compañero, y el objetivo era tocar el hombro del compañero, y que no nos tocase de vuelta. Tocar el hombro era un foco, una excusa, pero el objetivo era “relajar nuestros gestos”; cuando logramos estar relajados, nuestra tensión

muscular no delataba nuestras acciones, y nos hacía más rápidos en nuestros movimientos. Hasta aquí, un ejercicio simpático para explicar un concepto sencillo

Pero he aquí la revelación: este ejercicio permite una progresión, que no solo sirve para que nos podamos relajar, sino que nos enseña toda una rama de técnicas de combate de mano abierta. Las explicare paso por paso, por si quereis entrenarlas con vuestros compañeros (siempre con cuidado, sin prisas, estudiando el movimiento antes de tratar de llevarlo a asaltos)

- **En un primer nivel**, nos ponemos frente al compañero; manos en contacto y frente a frente. Buscamos refinar el proceso de estar relajados, y el objetivo es tocar el hombro del compañero, y que este no nos toque. En este punto, el trabajo entre compañeros es fundamental, para que haya feedback y monitoricemos (y nos monitoricen) cuando estamos relajados, y cuando generamos tensión. Lleva un tiempo de práctica lograr estar relajados en una situación de enfrentamiento, incluso una tan lúdica como esta

- **En un segundo nivel**, separamos las manos; nos desplazamos por el área y mantenemos el objetivo: tocar el hombro. Esta vez, al no tener las manos en contacto, se parece más a una confrontación, pero aquí empezamos a añadir los conceptos de movimiento, estabilidad, cálculo de distancias, y estrategias. A mayores, para defendernos de nuestro oponente, podemos desviar sus brazos con la palma o dorso de nuestras manos, en movimientos relajados, pero firmes. Imaginadlo como manotazos de gato; golpes precisos, pero no “duros” ni dolorosos, de forma que podamos desviar eficazmente los ataques.

  Remarco: palma o dorso de las manos para hacer este ejercicio con seguridad para ambos, siempre estando relajados. No usar el filo de la mano (el borde lateral; el que se ve en las pelis de karate para romper tablones de madera): esta técnica requiere una ejecución muy precisa para no causar daño, y puede lesionar tanto al compañero como a quien la realiza si se aplica con tensión o en ángulos incorrectos. Por seguridad, no tratéis de aplicarla en este caso.

- **En un tercer nivel**, mantenemos el objetivo, pero además añadimos una capa de complejidad, podemos aportar las manos de nuestro oponente con las nuestras, para llegar a tocar. Funciona especialmente bien “bajar” las manos del oponente (de nuevo, tomad de referencia la forma de actuar de un gato).

- **El cuarto nivel**, para explorarlo, volved a estar parados uno frente a otro; el objetivo ahora es desestabilizar al oponente (pero no tirarlo! si lográis desestabilizar al compañero, sostenedlo para que no caiga del todo!) Para ello, en la misma acción que habéis usado previamente para “bajar la mano del compañero”, sujetad su brazo, y tirad ligeramente de él hacia vuestro lateral. Si veis que se cae, sostenedlo, pues este ejercicio vuelve a ser cooperativo: es super importante no solo realizar bien el lanzamiento, sino confiar en que os sostendrán para no haceros daño, y que os ireis corrigiendo para mejorar vuestra estabilidad entre vosotros; cuánto más estables, más difíciles haceros caer, por lo que más tendréis que afinar con vuestros esfuerzos para desestabilizar.

Para ser preciso: las acciones que mejor funcionan para desestabilizar a una persona, son aquellas que lo mueven en dos direcciones opuestas: mover ligeramente hacia la derecha a alguien, para luego tirar de él hacia la izquierda, subir ligeramente su mano para luego llevarla hacia abajo, etc. Cuando el cuerpo de una persona siente que está siendo dirigida en una dirección, tiende a generar resistencia a ser guiada en esa dirección. Es en ese esfuerzo de resistirse donde queda más expuesto a ser movido en una dirección opuesta, como si se hubiese compinchado con vosotros.

Sobre llaves y el cuidado mutuo

Hagamos un breve parentesis aqui: que estas técnicas sean mas seguras, menos lesivas, no las hace inocuas, por lo que me gustaria parar y explicar que posibilidades (y responsabilidades) deben adoptar las personas que decidan practicar estas técnicas:

- **Para las personas que ejecutan las llaves**: Cuanto más cerca estéis de vuestro compañero/oponente, más fácil será manejarlo, pues tendreis mas recursos corporales para ello (podéis usar no solo vuestras manos, sino también brazos, codos, rodillas, caderas, hombros…), y más acceso a áreas clave del oponente (desplazar la cadera del oponente con la nuestra, simplemente para generar un desequilibrio que nos facilite a nosotros el manejar al oponente, por ejemplo).

  A mayores, si optáis por la idea de sujetar una extremidad y partir desde ahí para manejar al oponente, cuanto más cerca está esa extremidad de vuestro centro de gravedad (4 dedos por debajo del ombligo), más capacidad de ejercer fuerza tendréis. Pensad en vuestro centro de gravedad como el eje del tambor de una lavadora: tiene la capacidad de generar giros muy potentes, llenos de energía y fuerza, la cual transmite al resto del cuerpo, si se lo permitir, o puede transmitirla a otros objetos que estén conectados a ella (un agarre de brazo, por decir algo)

  Esto no es un comentario para empoderar vuestra técnica: tenéis que tener todos estos puntos presentes no solo para depurar vuestra técnica, sino para ajustarla de forma que sea segura para el compañero también.

- **Para el compañero que va a ayudar, “sufriendo” las llaves**: No tenéis que soportar el dolor, no tenéis que resistir el dolor, no tenéis que demostrar nada: Las llaves, pese a ser técnicas que permiten mucha modulación y tienen un área amplia sobre cuánto daño podemos hacer, son devastadoras contra aquellos oponentes que las tratan como un concurso de fuerza. Pensad que algo tan simple como retorcer un brazo, si este está relajado, es como retorcer un trapo de tela: podemos girarlo con cierta generosidad antes de deteriorarlo por exceso de giro. Pero un brazo en tensión, es más como retorcer un tronco de madera: puede costar más inicialmente, pero si logras vencer esa resistencia inicial, es inevitable que dañes su estructura interna y sus fibras. No es exagerado decir que eso es exactamente lo que sucede con nuestros músculos, lo que refuerza que para practicar llaves, se necesita mucha relajación por parte de todos los implicados, y es necesaria mucha

comunicación entre compañeros para que, si la llave empieza a ser dolorosa, el que la sufre lo diga en el momento, y el que la ejecuta la suelte en el acto..

Si durante algún ejercicio, no podéis evitar perder el equilibrio al punto de estar por caer al suelo, nos os tenseis. Aunque suene anti-intuitivo, caer con el cuerpo relajado reduce el daño que sufrimos durante la caída (de nuevo, la caída de un trapo frente a la caída de un objeto sólido). Además, tratad de proteger cabeza y nuca durante la caída, para evitar lesiones severas, y "dejaros ir": Si la caída os lleva a rodar, rodar; si os proyecta hacia atrás, dejaros ir, y golpead con las palmas sobre el suelo cuando tengáis la espalda apoyada en el suelo, para dispersar la energía que os hace retroceder.

- **Antes de realizar ninguna práctica**: Comunicaos. Practicar este nivel de llaves requiere de mucha confianza, coordinación, y conciencia del estado físico propio y de nuestro compañero. Si sabemos que tiene alguna lesión, si tenemos dudas del riesgo que puede implicar cierta maniobra, si no tenemos claro que la llave puede producir caída, y el compañero podría no saber caer, hablad entre vosotros, daos cuenta de vuestros límites, y consultad con vuestro instructor. Ante la duda de riesgo de lesión, **no hay llave, por efectiva que sea, que "merezca la pena causar" una lesión propia o ajena;** hay miles de llaves ahí fuera que se pueden practicar sin asumir esos riesgos

Continuando con el análisis técnico: este tipo de ejercicios permiten conducir a las personas en las 4 acciones básicas de los agarres: atraer, alejar, redirigir y marear (de nuevo, no se si esta clasificación es así de técnica, pero a mi me ilustra lo que quiero expresar)

- **Alejar** es muy autoexplicativo: el fin de nuestras acciones es empujar al oponente lejos de nosotros. Ideal en situaciones donde queremos ganar distancia, o donde lanzar a la persona nos vale para entorpecer a atacantes adicionales.

- **Acercar** es también muy claro: podemos hacer que una persona "choque" con nosotros como resultado de un agarre. Por que queríamos eso, si lo que nos interesa es estar lejos del peligro? Bueno, una persona, cuanto más cerca de nosotros (de nuestro centro de equilibrio), más fácil es manipularla con soltura y firmeza, incluso si nuestro oponente es superior a nosotros en peso y tamaño. También nos interesa si vamos a proceder con técnicas de inmovilización.

- **Redirigir** comparte esencia con las dos anteriores, pero cambia un poco el como: cuando dirigimos a alguien, lo que buscamos es alterar su trayectoria hacia nosotros, y redirigirla a otro lugar, como el suelo, una pared, una viga…para hacer eso, usamos técnicas similares a las de acercar, pero nos quitamos de en medio, o lo reconducimos por un flanco en algún momento.

- **Marear** es muy rara de ver, pero ahí esta: consiste en mover a la persona en el sitio, o no buscar moverla en el espacio per se, sino que se busca más bien el moverla sobre su propio eje, para desestabilizarla al hacerla girar sobre sí misma con violencia, o simplemente hacerla girar tanto que esta se mareé y no sea una amenaza. Busca, en pocas palabras, confusión y desorientación.

Relación Entre las Manos de Agua y la Esgrima

Hable de los 4 niveles de desarrollo de este tipo de técnicas. ¿Hay más niveles? Si. ¿Los vamos a explorar aquí? No. Estos cuatro niveles son, en mi opinión, una buena base por donde empezar, sin grandes riesgos de lesiones, siempre que estéis atentos a las indicaciones del compañero para no lastimarlo, no completéis los lanzamientos/redirecciones, y lo sujeteis para que no salga disparado. Pero vamos a la pregunta que, creo, os estaréis haciendo desde hace un rato:

"Isma, ¿por qué nos cuentas esto? ¿que tiene que ver con la esgrima?"

¡Paciencia, paciencia! ¡Ya llegó a ello! Empiezo por el final:

La relación de estas técnicas con la esgrima es transversal, pero existe: nos ayuda a relajarnos, nos ayuda a establecer correctamente las distancias de nuestros golpes, fomenta que entrenemos el control de nuestra fuerza, y el defendernos de los ataques del oponente, mientras buscamos huecos para lanzar nuestras acciones, y nos permite aprender lo básico de cómo manipular físicamente a alguien como para proyectarlo. Y estas técnicas, aunque no son la base de la esgrima, tienen cabida en esta, especialmente cuando llegamos a situaciones de combate muy cercano, donde tenemos opción a controlar y/o desarmar a nuestro oponente.

¿Por qué os cuento esto? No es una cuestión meramente técnica: para mi, esto se sale de lo impartido en clase, aunque tenga relación. No, esto nace de una pregunta/situación que me habéis planteado varios de vosotros : "no quiero golpear", "no quiero hacer daño a mi compañero con acciones más ofensivas que golpes básicos". Vuestras preocupaciones os honran, y vuestras posiciones son legítimas. Por eso os entrego estas técnicas: Para que tengáis recursos con los que defenderos en combate cercano, sin recurrir a los tajos, patadas o golpes.

"El Camino de las Manos de Agua" es un nombre bonito para que recordeis dos principios:

1. No podéis realizar estas técnicas desde la "agresión" ni la "tensión", porque esa tensión va a poner sobre aviso al oponente de forma instintiva, y entonces partireis desde una posición muy complicada. Si por el contrario mantenéis la relajación, os dará la sensación de que el cuerpo del oponente os sigue, coopera con vuestras acciones. Eso es cierto en parte, aunque no sabría decir qué proceso físico tiene lugar ahí para que se de esa situación

2. Desde mi punto de vista, estas técnicas son transparentes, "de seres honrados", pues os permiten graduar cuanta agresion, cuanto dolor queréis ocasionar: podéis estudiar estas técnicas haciendo mucho énfasis en el desarme, y nadie tiene que sufrir con ello, o podeis estudiarlas para lanzar a la gente por los aires, para saber que están un ratito en el suelo antes de levantarse, y vosotros podréis correr para poneros a salvo (no aplica en este caso, pero espero que se entienda mi punto)

Como dije, herramientas os dejo, para que podáis decidir qué clase de artista marcial queréis ser, sin que eso suponga quedaros cojos en algún área concreta. Pensad en esto como una herramienta poco típica, “exótica” para lo que veríamos dentro de un programa de esgrima, pero que espero que os pueda servir como un camino alternativo y complementario a otras formas de combate físico cercano.

“No querer golpear no es debilidad ni cobardia; es humanidad. Este camino surge de querer preservar, honrar y proteger esa humanidad.”

Epilogo: “Ha sido un largo camino…”

Esta frase me la dijo uno de los asistentes a nuestros talleres, en un evento cualquiera —creo que fue en Nikapon Avilés, 2025. No recuerdo las palabras exactas que se pronunciaron antes. Creo que me estaban preguntando, con curiosidad genuina, cómo habíamos llegado hasta aquí como asociación.

Contesté con honestidad: empezamos como escuela de artes marciales hace diez años, y llevamos ya tres años funcionando como asociación, desarrollando nuestro propio entendimiento de este deporte.

Y en ese contexto, aquel caballero dijo con naturalidad:

“Ha sido un largo camino…”

Este documento empezó con la intención de ser un breve repaso. No pude cumplir con esa primera intención. Sentí que si solo os daba una “lista de ejercicios” y una breve descripción, no estaría siendo honesto ni responsable con vosotros.

No entra en mi política enseñar conceptos sueltos sin explicar el *cómo* ni el *por qué*. De ahí que esta versión haya resultado tan extensa: contiene todo lo que consideré necesario para que funcione por sí misma, con un pequeño grado de profundidad en cada tema tratado.

Así debía ser, para honrar a quienes hoy recorren este “largo camino”.

Todos los que estáis leyendo estas líneas sois testigos de ese viaje. No os equivoquéis: este no es exactamente *mi* camino. Es *el* camino —un trayecto que pertenece a todos los artistas marciales que nos precedieron, y que hicieron posible que hoy estemos aquí. Desde el primer maestro que codificó un puñetazo hace siglos, pasando por los italianos hasta Marozzo, y en tiempos más recientes, mis propios maestros de artes marciales y de esgrima.

Que yo lo recorra ahora, y transmita lo que sé, es solo una instancia en el tiempo. Una nota en una sinfonía.

Ojalá este documento llegue a personas que formen parte de ese largo camino compartido. Que les acompañe, que les sirva, que les inspire, o incluso que les ayude a descubrir lo que no quieren de su experiencia marcial. Que guíe y nutra también a los que están por llegar, a quienes recorrerán este camino después de nosotros.

Y transversalmente —en otro plano de la cultura—, este también es el camino de todos los que somos fans de *Star Wars*. Esa obra ya lleva más de cincuenta años entre nosotros, y sigue creciendo. Es otro camino, sí, pero que también nos conecta entre generaciones.

Por ello, a ambos caminos: **gracias**.

Gracias a los que nos precedieron.
Gracias a los que estamos aquí.
Y gracias a los que aún están por llegar.

Este es el camino.

Este documento fue redactado por Ismael Sabell, presidente de la Asociación Escuadrón SAS, como material de repaso y reflexión para los estudiantes que acudieron a la clase de Forma V: Camino del Custodio del Sur.

Puede ser compartido libremente, pero se ruega no modificar su contenido sin indicar claramente que ya no corresponde a la versión original.

Este documento tiene intención pedagógica y no sustituye la práctica presencial ni el acompañamiento de un instructor capacitado.

Esta obra ha sido generada con ayuda de herramientas de IA, con el siguiente grado de implicacion:

- *Concepto y visión de obra: 100% humano*
- *Dirección creativa: 85% humano, 15% IA*
- *Producción (edición, limpieza, mejora de estilo): 60% humano, 40% IA*

- *Resultado global estimado: 80-90% humana, 20-10% IA*

Este documento está licenciado bajo una
Creative Commons Atribución – No Comercial – Compartir Igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Puedes copiarlo, distribuirlo y adaptarlo, ***siempre que:***

- *Se cite claramente la autoría original.*
- *No se utilice con fines comerciales sin permiso expreso.*
- *Las obras derivadas se licencien bajo las mismas condiciones.*

Si realizas modificaciones, por favor indica claramente que ***no se trata de la versión original****.*

18/05/2025 - Version 1.0